SHARP
メニュー集
EJ-CP10A
スロージューサー
juicepresso
ヘルシー＆おいしい レシピ
Slow Juicer

CONTENTS

■基本的な使い方や注意事項については、
「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

※このメニュー集の分量の表記は、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。(1mL＝1cc)
※カロリー数値は、1人分のカロリーの目安です。文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき計算しています。
※ジュース1人分は150〜200mLです。ただし、食材の鮮度や収穫時期によって、でき上がり量は異なります。

朝に飲みたい フレッシュジュース

1日の始まりを、1杯のおいしいジュースから。
juicepresso なら、低速圧縮だから、
果物や野菜の自然なおいしさと栄養を、そのまま生絞り。

●主な食材の『下ごしらえ早見表』(7ページ)もご参照ください。

材料はすべて1人分です

オレンジジュース

材料 オレンジ……2個(400g)

作り方 外皮をむき、小房に分ける。
(種や薄皮を取る必要はありません)

りんごジュース

材料 りんご……3/4個(225g)

作り方 よく洗い、軸を取ってくし切りにする。
(種を取る必要はありません)
※実際のジュースは写真より茶色っぽくなります。

トマトジュース

約
37kcal

材料 トマト……200g

作り方 よく洗い、ヘタを取って
投入口に入る大きさに切る。

グレープフルーツジュース

材料 グレープフルーツ……1/2個(225g)

作り方 外皮をむき、小房に分ける。
(種や薄皮を取る必要はありません)

にんじんジュース

約108kcal

材料　にんじん……………………………1 1/2本（300g）

作り方　よく洗い、2～3mm厚さの輪切りにする。
（皮をむくと、口あたりがよくなります）

パイナップルジュース

約140kcal

材料　パイナップル…………………………1/2個（500g）

作り方　皮をむき、芯を取って
ひと口大のいちょう切りにする。

ぶどうジュース

約148kcal

材料　ぶどう……………………………………1/2房（250g）

作り方　よく洗い、1粒ずつ房からはずす。
（皮や種を取る必要はありません）

スイカジュース

約111kcal

材料　スイカ……………………………………1/8個（500g）

作り方　皮をむき、投入口に入る大きさに切る。
（種を取る必要はありません）

いちごジュース

約67kcal

材料　いちご……………………………………………200g

作り方　よく洗い、ヘタを取って
投入口に入る大きさに切る。

キウイジュース

約135kcal

材料　キウイ……………………………………3個（300g）

作り方　ヘタを取って皮をむき、
投入口に入る大きさに切る。

組み合わせジュース

いろんな食材を組み合わせて、
さらにおいしく、さらに飲みやすく。
それだけでは飲みにくい野菜も、
果物と合わせると飲みやすくなります。

●食材を少しずつ交互に投入すると
ジュースに混ざる絞りかすの量を少なくすることができます。

材料はすべて1人分です

にんじんりんごジュース

約127kcal

材料 にんじん…1/2本(100g)　レモン…1/6個(20g)
りんご……1/2個(150g)

作り方 にんじんはよく洗い、2～3mm厚さの輪切りにする。
りんごはよく洗い、軸を取ってくし切りにする。
レモンは外皮をむき、小房に分ける。
(にんじんは皮をむくと口あたりがよくなります。
りんご、レモンの種を取る必要はありません)

パプリカりんごジュース

約113kcal

材料 パプリカ…1/2個(80g)　レモン…1/6個(20g)
りんご……1/2個(150g)

作り方 パプリカはよく洗い、ヘタを取る。
りんごはよく洗い、軸を取ってくし切りにする。
レモンは外皮をむいて、投入口に入る大きさに切る。
(パプリカ、りんご、レモンの種を取る必要は
ありません)

ゴーヤぶどうジュース

約101kcal

材料 ゴーヤ……1/5本(50g)　牛乳…………50mL
ぶどう…1/5房(100g)

作り方 ゴーヤは種とワタを取ってよく洗い、投入口に入る大きさに切る。ぶどうはよく洗い、1粒ずつ房からはずす。ゴーヤとぶどうを絞った後、絞り汁に牛乳を加えてよく混ぜる。
(ぶどうの皮や種を取る必要はありません)

大根オレンジジュース

約90kcal

材料 大根……………………………1/6本(200g)
オレンジ…………………………1個(200g)

作り方 大根は皮をむいて、投入口に入る大きさに切る。
(大根は皮をむくと、辛みが和らぎます)
オレンジは外皮をむき、小房に分ける。
(オレンジの種や薄皮を取る必要はありません)

キャベツオレンジジュース

約 79kcal

材料
キャベツ……3枚(100g)
オレンジ……1個(200g)

作り方
キャベツはよく洗い、1cm角に切る。
オレンジは外皮をむき、小房に分ける。
(オレンジの種や薄皮を取る必要はありません)

小松菜りんごジュース

約 76kcal

材料
小松菜……1/3束(100g)　レモン……1/6個(20g)
りんご……1/3個(100g)

作り方
小松菜はよく洗って根を切り、1cm長さに切る。
りんごはよく洗い、軸を取ってくし切りにする。
レモンは外皮をむいて、投入口に入る大きさに切る。
(りんご、レモンの種を取る必要はありません)

主な食材の『下ごしらえ早見表』

◎食材はよく洗いましょう。
◎食材はゆっくり少しずつ入れましょう。

食材	下ごしらえとアドバイス
葉菜類	**【ご注意】**せんいが多いため、スクリューとフィルターの隙間に入り込みうまく絞れない場合がありますので、小さめ(細め)に切ってください。 ※うまく絞れない場合は、電源スイッチを「停止」にし、フタを手で押さえながら「逆転」で数秒間運転します。もう一度電源スイッチを「停止」にし、「スタート」を押してください。
小松菜・ほうれん草 キャベツ ケール・青じそ	1cm長さに切る(キャベツは1cm角に切る) *組み合わせて絞る場合は、オレンジやりんごなど水分を多く含んだ食材と交互に投入してください。 *葉と茎のある野菜は葉と茎を分け、葉の部分から投入するとせんいがからまりにくくなります。
一般野菜類	
にんじん	2〜3mm厚さの輪切りにする(皮をむくと、口あたりがよくなります) *1かけずつゆっくり投入します。 *組み合わせて絞る場合は、オレンジやりんごなど水分を多く含んだ食材と交互に投入してください。
トマト	投入口に入る大きさに切る
パプリカ	ヘタを取り、投入口に入る大きさに切る
しょうが	1かけ(約10g)の大きさに切る(皮をむくと、口あたりがよくなります)
大根	皮をむいて、投入口に入る大きさに切る(皮をむくと、辛みが和らぎます)
ゴーヤ	種とワタを取り、投入口に入る大きさに切る
果実類	**【アドバイス】**バナナなど果肉が濃密な果物や、パイナップルなどせんいの多い果物は絞りかすが出にくく、スクリューの周囲に残りますが、すりつぶされていますので、はちみつを加えてジャム代わりにするなどしてお召し上がりいただけます。
オレンジなど柑橘類	外皮をむき、小房に分ける(種や薄皮を取る必要はありません)
ぶどう	1粒ずつ房からはずす(皮や種を取る必要はありません)
りんご・梨	軸を取り、くし切りにする(皮や種を取る必要はありません)
パイナップル	皮をむき、芯を取ってひと口大のいちょう切りに切る
いちご	ヘタを取り、投入口に入る大きさに切る
キウイ	ヘタを取り、皮をむいて投入口に入る大きさに切る
メロン	皮をむく(種やワタを取る必要はありません)
桃・マンゴー・びわ	種を取る(皮をむくと、口あたりがよくなります) *とろみのある仕上がりになりますので、オレンジやりんごなどの水分の多い果物と組み合せるとよいでしょう。
スイカ	皮をむき、投入口に入る大きさに切る(種を取る必要はありません)
バナナ・アボカド	皮をむき、投入口に入る大きさに切って、同量の牛乳と交互に投入する (牛乳を加えないと、うまく絞れません)

豆乳

ご注意 乾燥大豆のまま投入口に入れないでください。

市販やご家庭でゆでた大豆の水煮を使って、簡単に豆乳が作れます。

材料はすべて1人分です

豆乳

約140kcal

材料 大豆の水煮……100g　水……120mL

作り方

1. 大豆の水煮と水を合わせる。
2. 1を少しずつ投入口に入れる。

※この豆乳では、豆腐は作れません。豆腐を作るときは、下記をご参照ください。

豆乳くるみジュース

材料 くるみ……30g　水……100mL
大豆の水煮……100g

作り方

1. くるみと大豆の水煮と水を合わせる。
2. 1を少しずつ投入口に入れる。
(水の代わりに、牛乳で作ってもよいでしょう)

豆乳りんごジュース

材料 りんご……1/2個(150g)　大豆の水煮……100g

作り方

1. りんごはよく洗い、軸を取って6等分のくし切りにし、2cm長さに切る。(りんごの種を取る必要はありません)
2. りんごと大豆の水煮を混ぜ、少しずつ投入口に入れる。

※飲みにくい場合は、水を適量加えます。
※実際のジュースは写真より茶色っぽくなります。

豆乳にんじんジュース

材料 にんじん……1本(200g)　大豆の水煮……100g

作り方

1. にんじんはよく洗い、2cmの角切りにする。(皮をむくと、口あたりがよくなります)
2. にんじんと大豆の水煮を混ぜ、少しずつ投入口に入れる。

※飲みにくい場合は、水を適量加えます。

★豆腐の作り方

1. 乾燥大豆を、一晩水につけておく。
2. 大豆の水気をきって、同じ重さの水を合わせ、投入口に少しずつ入れる。
3. 2の絞り汁をガーゼなどでこしてから鍋に入れ、かき混ぜながらあたためてから、室温になるまで冷ましておく。

しょうがを絞って、アイデアドリンク!

せんいが多く固いしょうがも、juicepressoなら、きれいに絞ることができます。
しょうがの絞り汁を使ったアイデアドリンクをご紹介します。

しょうがの絞り方

しょうがはよく洗い、
1かけ（約10g）の大きさに切る。
（皮をむくと、口あたりが
よくなります）
※絞り汁を、製氷器などに入れて、
小分けにして冷凍しておくと便利です。

しょうがの効能

●しょうがの持つ多くの
辛味成分が、体をあたためたり、
体の代謝をよくする効果が
あると言われています。

材料はすべて1人分です

しょうがはちみつ

材料

しょうがの絞り汁……お好みの量
はちみつ……大さじ1
湯……100mL

作り方

しょうがの絞り汁とはちみつを混ぜ、
湯で溶く。

しょうがミルク

材料

しょうがの絞り汁……お好みの量
牛乳……150mL

作り方

あたためた牛乳に、
しょうがの絞り汁を加える。

しょうがココア

材料

しょうがの絞り汁……お好みの量
ココア……小さじ2
砂糖……小さじ2
牛乳……120mL

作り方

1. 鍋にココアと砂糖と少量の牛乳を
入れ、弱火にかけてよく練り混ぜる。
2. 残りの牛乳としょうがの絞り汁を加え
てよく混ぜ、沸騰直前まで加熱する。

4. 3ににがりを加えて混ぜ、耐熱性の器（写真参照）に入れて、蒸し器で固まるまで蒸す。
（にがりの使用量はにがりに表示されている使用量に従ってください）
※豆腐型を使わず、容器のままなめらかな豆腐を召し上がっていただけます。

スープ

なめらかに作ることが難しいスープも、簡単に作ることができます。

材料はすべて2人分です

約152kcal

コーンスープ

材料
スイートコーン(缶詰・ホール)……200g
牛乳……200mL

作り方
1. 水気をきったスイートコーンと牛乳を合わせる。
2. 1を少しずつ投入口に入れる。

※あたためても
おいしくいただけます。

約168kcal

小松菜ポタージュ

材料
小松菜……1/3束(100g)
Ⓐ[バター……10g
　 薄力粉……大さじ1
Ⓑ[牛乳……300mL
　 コンソメ(顆粒)……小さじ1
塩、こしょう……各少々

作り方
1. 小松菜はよく洗って根を切り、1cm長さに切ってから、少しずつゆっくり投入口に入れる。
2. 鍋でⒶを焦がさないように炒める。
3. 2にⒷを少しずつ加えて溶きのばし、とろみがつけば火を止める。
4. 3に1の絞り汁を加えてよく混ぜ、火にかけて煮立つ直前で火を止める。
5. 塩、こしょうで味をととのえる。

★ジューサーでひと工夫!

大根おろし・おろししょうが

おろし金を使って、手ですりおろすことが意外と大変な大根おろしやおろししょうが。
juicepressoなら、簡単に作ることができます。
皮をむいた大根やしょうがをjuicepressoに投入。
(大根は皮をむいたほうが、辛みが和らぎます)
絞ったジュースと絞りかすを混ぜ合わせると、大根おろしやおろししょうがの完成です。(おろし金でおろした仕上がりとは多少異なります)

シャーベット

絞ったジュースを冷凍庫で凍らせて、フォークなどでかき混ぜると、簡単シャーベットに。お好みで生クリームや卵黄をジュースに混ぜて凍らせると、アイスクリーム風にもなります。

絞った後のせんい質（絞りかす）を使って

ジュースを絞った後の**せんい質(絞りかす)には、**
たくさんの食物せんいが含まれています。
このせんい質を上手に使って、
食材の栄養を捨てることなく丸ごと食べましょう!
juicepresso なら、
せんい質が分かれてきれいに出てくるので、簡単に活用できます。

●せんい質を上手に使うポイント

- オレンジなど種のある果物のせんい質を使う場合は、
  絞る前に種を取り除いておくことをおすすめします。
- せんい質は冷凍保存することができます。
  下記の表を目安に、せんい質を使ったメニューに必要な量になるまで、
  ラップに包んで冷凍保存しておくと便利です。使用するときは、自然解凍してから使います。
  （酸化により褐変しやすい、にんじんやりんごなどには、レモン汁を適量かけておくことをおすすめします）
- メニュー集に載っているレシピ以外のせんい質でも、クッキーやジャムを作ることができます。
  お好みのせんい質を使って、あなただけのオリジナルレシピをお試しください。
  （せんい質の種類により、分量や水分を適宜調整してください）

●ジュース1人分から取れるせんい質量表

にんじん（300g）	110～130g
小松菜（100g）	10～30g
オレンジ（400g）	50～60g
トマト（200g）（プチトマトが絞りかすを使うメニューに向いています）	10～30g

※あくまで目安量です。食材の鮮度や収穫時期によって変わる場合があります。

絞った後のせんい質(絞りかす)を使って

約
190kcal
（1個）

にんじんケーキ

ステンレス製プリン型10個分

材料

にんじんの絞りかす	80g
バター（柔らかくしたもの）	80g
砂糖	70g
卵	M2個
Ⓐ 薄力粉	100g
Ⓐ アーモンドプードル	20g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ1
紙ケース	10枚

※直径5～6㎝の紙製マフィン型でもできます。

作り方

1. プリン型に紙ケースを敷いておく。
   卵は卵黄と卵白に分ける。
2. ボールにバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
3. 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
4. 2に3の半量とにんじんの絞りかすを加えて混ぜた後、Ⓐを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの3を混ぜる。
5. 1の型に生地を等分にして入れる。
6. 160℃に予熱したオーブンで約30分焼く。

※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。

約
339kcal
（全量）

にんじんドレッシング

約80g分

材料

にんじんの絞りかす	25g
玉ねぎ（すりおろす）	少々
オリーブオイル	大さじ3
レモン汁	大さじ1
塩、こしょう、砂糖	各適量

作り方 すべての材料を混ぜ合わせる。

蒸し鶏やハムのサラダなどによく合います。

約
164kcal
（5個）

小松菜クッキー

20個分

材料

小松菜の絞りかす	50g
バター（柔らかくしたもの）	45g
砂糖	20g
薄力粉	50g
いりごま	10g
いりごま（飾り用）	適量
クッキングシート	

作り方

1. 小松菜の絞りかすをクッキングシートの上に薄く広げ、耐熱性の皿にのせる。電子レンジ500Wで約3分加熱する。
   ※加熱時間を参考に、絞りかすが乾燥した状態になるまで様子を見ながら加熱してください。加熱し過ぎると焦げますのでご注意ください。
2. 1を包丁で細かく刻む。
3. ボールにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜる。
4. 3に2といりごまを加えてよく混ぜる。
5. 4に薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。
6. 生地を20等分して丸め、クッキングシートを敷いた角皿の上に並べる。フォークで格子状に押さえて模様を付け、飾り用のいりごまをのせる。
7. 180℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
   ※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。

約
832kcal
（全量）

オレンジマーマレード

約550g分

材料

オレンジの絞りかす	120g
オレンジの外皮	200g
砂糖	180g
はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
オレンジジュース	大さじ2
水	200mL

作り方

1. オレンジの外皮を3～4cm長さの薄切りにし、鍋で約10分ゆでてアクをぬく。
2. 鍋に水気をきった1と残りの材料をすべて入れ、火にかけて煮詰める。

絞った後のせんい質（絞りかす）を使って

約
249kcal
（1人分）

チキンのトマトソース焼き

材 料　　2人分

トマトソース
- プチトマトの絞りかす……60g
- 塩……少々
- 砂糖……少々
- にんにく（すりおろす）……少々
- お好みの乾燥ハーブ（パセリやバジルなど）……適量
- ブラックペッパー……適量
- オリーブオイル……大さじ1

鶏むね肉（皮なし）……200g
ピザ用チーズ……40g
塩、こしょう……各少々
アルミホイル

作り方

1. トマトソースの材料を、よく混ぜ合わせる。
2. 鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにして8個に切り分け、塩、こしょうをふる。
3. 鶏むね肉をアルミホイルに並べる。
鶏むね肉の上に、1のトマトソースを等分にしてぬり、その上からピザ用チーズを散らす。
4. オーブントースターで、約8～10分焼く。

※表面に焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせて焼き、鶏むね肉の中まで十分に加熱してください。
※加熱方法は、それぞれの機器の加熱方法に従い、様子を見ながら焼いてください。

★トマトソースバリエーション

プチトマトの絞りかすを使ったトマトソースは、チキンのトマトソース焼き以外にも使えます。

- トーストしたフランスパンにのせてブルスケッタに
- じゃがいもなどの上にぬってグラタン風に
- 酢やレモン汁を加えて、ドレッシングに
（お好みで、塩・こしょう・ハーブなどで味をととのえます）

ほかにもいっぱい!!

アイデアいろいろ

せんい質たっぷりの絞りかすを、普段の料理に加えて、栄養価UP!
アイデアいろいろ、手軽に絞りかすを活用することができます。

●カレーに

りんごやパイナップルなどの
果物の絞りかすがオススメです。
いつものカレーに旨みをプラス。
かくし味としてお使いください。

●ハンバーグに

にんじんや豆乳の絞りかすを加えると、
いつものハンバーグがヘルシーに。

●ホームメイドパンに

ホームメイドパンに絞りかすを加えると、
栄養価UPだけでなく、それぞれの食材の
色鮮やかな仕上がりを楽しむことができます。

●香りづけに

juicepresso ならではの
しょうがの絞りかすを刻んで、
煮魚や佃煮、ぎょうざなどに加えて
お使いください。

●ホットケーキに混ぜたり、絞りかすを炒ってふりかけにしてもよいでしょう。
●いちごやキウイなどの絞りかすは、ヨーグルトと混ぜたり
はちみつを加えてジャム代わりにしてもおいしく召し上がれます。